

孕产妇保健

220问

■ 主编 罗明泉



健康的父母只是生育健康孩子的必要条件
还有很多内在的不利因素
会对母亲和孩子的健康产生难以预料的影响
本书明确解答了孕产妇通常要遇到的问题
希望能像一位随身的家庭医生

帮助你顺利度过为人父母的最初阶段



人民军医出版社

孕产妇保健 220 问

YUNCHANFU BAOJIAN 220 WEN

主 编 罗明泉

副主编 王慧萍 罗 非 毛彩霞

编著者 (以姓氏笔画为序)

王慧萍 毛彩霞 张丽萍

罗 非 罗明泉 符格娥



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健 220 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社,
2005. 1

ISBN 7-80194-353-8

I. 孕… II. 罗… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②产褥期-
妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046660 号

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:李红 责任审读:余满松
版式设计:周小娟 封面设计:阿静 责任监印:陈琪福

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:260 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~8000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252



前 言

作为父母,谁都希望生育一个身心健康、聪明活泼、体质健壮的可爱的孩子。然而,怎样才能生育一个健康聪慧的孩子,这是许多想要或者将要做父母的人并不完全清楚的。本书将为您提供这方面的知识,帮助您实现自己的愿望。

健康的父母只是生育健康孩子的必要条件,但并不是全部条件。许多内在的或外在的不利因素,都会对母亲腹中宝宝的健康产生难以预料的影响。从受精开始,到生产为止,在这漫长的十个月的怀孕期,孕妇的生活行为、饮食营养、心理状态等,不仅影响母体自身的健康,同时也影响着腹中的胎儿。为了自身的健康及胎儿的正常生长发育,孕产妇的保健是非常重要的。许多常识性问题,比如孕妇在日常生活中需要注意什么?如何保健?如何调节生活才能安产顺产?该如何补充营养、如何参加体育运动、怎样注意心理保健,才能使母婴健康,胎儿正常生长发育?在怀孕期如何合理用药对胎儿无影响?要注意哪些问题,才能避免生畸形儿?怀孕期间特别容易发生身体不适和多种疾病,对这些不适和疾

病又应如何处理,如何防治? 孩子的聪明程度,除继承父母的优质遗传因素外,从某种意义上说,孕期胎教也起着重要的作用,那么该如何科学地胎教? 妊娠期如何做产前检查? 分娩应注意什么? 产后如何才能尽快康复? 等等,都是孕产妇及其家属亟须知道的。为此,我们编写了本书,旨在为孕产妇提供一些科学、实用的保健养胎、优生优育的知识和具体做法,向年轻的母亲介绍如何健康、安全地迎接小宝宝的诞生。希望它能像一位随身的家庭医生,帮助您顺利度过为人父母的重要人生阶段。

本书以精练的语言、浅显易懂的问答形式,对孕产妇的日常生活保健、饮食营养保健、运动保健、心理保健、孕期性生活的注意事项、身体异常及常见疾病防治、用药禁忌以及孕期养胎、孕期胎教、妊娠分娩、产后康复及科学哺乳等方面的内容,进行了较为系统的全面介绍。内容丰富,资料新颖,文字精练,语言通俗,保健方法简便、易学,可操作性强,适合广大孕妇、产妇、育龄夫妇及医院妇产科医护人员和基层妇幼保健人员阅读。

由于编者水平有限,书中尚有不少错误、疏漏和不妥之处,敬请专家、读者不吝赐教和批评指正。

编者

2004年3月



目 录

一、日常生活

1. 孕妇如何注意生活起居? / 1
2. 孕妇如何选择衣着? / 2
3. 孕妇如何注意休息? / 4
4. 孕妇如何注意居室卫生? / 6
5. 孕妇如何干家务活? / 7
6. 孕妇应避免哪些工作和环境? / 9
7. 孕妇上班要注意什么? / 10
8. 孕妇应如何修饰打扮? / 11
9. 孕妇应如何护理脸部? / 13
10. 孕妇如何保养皮肤? / 13



11. 孕妇洗澡洗头应注意什么? / 14
12. 孕妇如何做好口腔保健? / 15
13. 孕妇应如何做好乳房的保健? / 16
14. 孕妇应如何护理乳房、乳头? / 17
15. 孕妇怎样才能睡好觉? / 18
16. 孕妇采取哪种睡眠姿势较好? / 19
17. 孕妇在夏季要注意什么? / 21
18. 孕妇在冬季要注意什么? / 22
19. 孕妇平时活动应注意什么? / 23
20. 孕妇旅游时应注意什么? / 24
21. 妻子怀孕期间丈夫应怎样做? / 25

二、饮食营养

22. 有益于孕妇的营养食物有哪些? / 27
23. 孕妇宜食哪些食物? / 29
24. 孕妇应禁忌哪些食物? / 32
25. 孕妇宜用和忌用哪些饮料? / 37
26. 孕妇早孕反应时饮食上应注意什么? / 40
27. 妊娠各期应如何注意饮食? / 41
28. 孕妇缺钙、锌、碘、叶酸时如何通过饮食补充? / 42
29. 孕妇在不同的季节应如何选择饮食? / 44



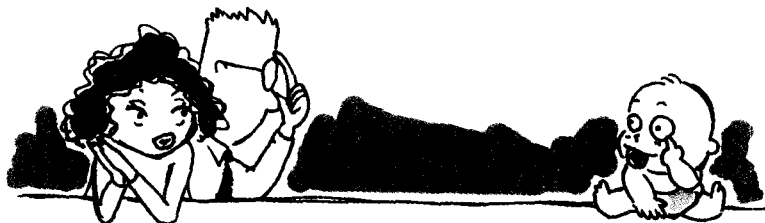
- 30. 孕早期饮食如何安排? / 46
- 31. 孕中期饮食如何安排? / 48
- 32. 孕晚期饮食如何安排? / 51
- 33. 肥胖妇女怀孕后如何进行饮食调控? / 53

三、体育运动

- 34. 孕妇进行体育锻炼应注意什么? / 54
- 35. 孕妇如何选择锻炼项目? / 56
- 36. 如何做孕妇体操? / 57
- 37. 孕妇如何做简易孕期体操? / 60
- 38. 孕妇如何保持形体美? / 61
- 39. 孕妇产前应如何运动? / 62

四、性生活

- 40. 孕妇孕期能同房吗? / 63
- 41. 妊娠期哪些情况不宜过性生活? / 64
- 42. 妊娠初期如何过性生活? / 65
- 43. 妊娠中期如何过性生活? / 66
- 44. 妊娠晚期如何过性生活? / 67
- 45. 孕妇如何防止性生活后腹痛? / 68



五、疾病防治

46. 如何调护妊娠期呕吐? / 69
47. 孕妇患上呼吸道感染怎么办? / 71
48. 孕妇头痛怎么办? / 73
49. 孕妇眩晕怎么办? / 73
50. 孕妇高热时应怎么办? / 74
51. 孕妇多汗应注意什么? / 75
52. 患高血压的孕妇如何保健? / 76
53. 如何防治妊娠高血压综合征? / 77
54. 如何预防和监护妊娠子痫? / 79
55. 怎样预防妊娠贫血? / 80
56. 孕妇患病毒性肝炎怎么办? / 81
57. 妊娠期急性脂肪肝应如何护理? / 84
58. 妊娠腹痛的常见原因是什么? 怎么办? / 84
59. 如何防治孕妇腹胀和腹泻? / 86
60. 如何预防孕妇下肢静脉曲张? / 87
61. 如何防治孕妇下肢肌肉抽搐? / 88
62. 孕妇头、腰、背、腿及手臂疼痛如何防治? / 89
63. 孕妇尿频尿少、小便不通如何治疗? / 92
64. 如何防治孕妇小便淋痛? / 93
65. 如何防治孕妇便秘? / 94



- 66. 孕妇如何防治痔疮? / 95
- 67. 孕妇如何防治皮肤瘙痒? / 97
- 68. 孕妇怎样预防妊娠纹? / 98
- 69. 如何预防孕妇脸上雀斑加重? / 99
- 70. 如何防治孕妇水肿 / 100
- 71. 如何防治孕妇鼻出血? / 102
- 72. 孕妇如何预防口腔和牙齿疾病? / 103
- 73. 孕妇如何防治牙龈炎和牙龈出血? / 103
- 74. 孕妇白带增多应注意什么? / 104
- 75. 如何调护孕妇胎漏、胎动不安? / 105
- 76. 胎位不正怎样矫正? / 106
- 77. 孕妇怎样预防流产? / 108
- 78. 流产后应如何保健? / 109
- 79. 人工流产后应如何保健? / 110
- 80. 如何预防胎儿先天性维生素D缺乏病? / 111
- 81. 怎样避免生畸形儿? / 112

六、心理卫生

- 82. 孕早期怎样做好心理调护? / 115
- 83. 孕中期怎样做好心理调护? / 116
- 84. 孕晚期怎样做好心理调护? / 116
- 85. 孕妇如何保持良好的情绪? / 117



- 86. 孕妇怎样调节焦虑情绪？ / 119
- 87. 孕妇如何控制情绪激动？ / 120
- 88. 孕妇心烦应如何调整？ / 122
- 89. 孕妇出现水肿应如何处理？怎样进行情志调养？ / 122
- 90. 丈夫应怎样照顾和关心怀孕的妻子？ / 123

七、合理用药

- 91. 孕妇用药应注意什么？ / 125
- 92. 妊娠早期怎样用药？ / 126
- 93. 孕妇应忌用哪些药物？ / 128
- 94. 孕妇患感染性疾病如何用药？ / 132
- 95. 妊娠并发肾盂肾炎如何用药？ / 133
- 96. 孕期患性病如何用药？ / 134
- 97. 在胚胎期和胎儿期所禁忌药物的不良反应有哪些？ / 134

八、孕期养胎

- 98. 妊娠期应做哪些检查？ / 137
- 99. 怎样预防早产？ / 139
- 100. 孕妇怎样进行自我监护？ / 140



101. 怎样预防胎儿窘迫的发生? / 141
102. 肥胖孕妇如何养胎? / 142
103. 预防胎儿发生唇、腭裂应注意什么? / 143
104. B超检查对胎儿有害吗? / 144
105. 孕妇能接受X线检查和从事VDT职业吗? / 146
106. 为将要出生的孩子应做些什么准备? / 147
107. 妊娠1个月时如何养胎? / 150
108. 妊娠2个月时如何养胎? / 152
109. 妊娠3个月时如何养胎? / 154
110. 妊娠4个月时如何养胎? / 156
111. 妊娠5个月时如何养胎? / 158
112. 妊娠6个月时如何养胎? / 160
113. 妊娠7个月时如何养胎? / 162
114. 妊娠8个月时如何养胎? / 166
115. 妊娠9个月时如何养胎? / 168
116. 妊娠10个月时如何养胎? / 170

九、孕 期 胎 教

117. 什么是胎教? / 173
118. 胎儿有接受教育的反应吗? / 174
119. 古代胎教有哪些主要内容? / 176
120. 现代胎教包括哪些内容? / 178



- 121. 胎教方法有哪些? / 178
- 122. 音乐胎教应注意哪些方法? / 188
- 123. 祖国医学中有哪些胎教措施? / 189
- 124. 如何科学地实施胎教? / 190
- 125. 夫妻感情对胎教有何影响? / 192
- 126. 怎样提高胎教的效率? / 193
- 127. 丈夫怎样当好胎教的配角? / 194
- 128. 哪些食物有利于养胎益智? / 196
- 129. 如何科学地看待胎教? / 197
- 130. 妊娠 1 个月时如何胎教? / 197
- 131. 妊娠 2 个月时如何胎教? / 198
- 132. 妊娠 3 个月时如何胎教? / 200
- 133. 妊娠 4 个月时如何胎教? / 201
- 134. 妊娠 5 个月时如何胎教? / 204
- 135. 妊娠 6 个月时如何胎教? / 205
- 136. 妊娠 7 个月时如何胎教? / 207
- 137. 妊娠 8 个月时如何胎教? / 208
- 138. 妊娠 9 个月时如何胎教? / 209
- 139. 妊娠 10 个月时如何胎教? / 211

十、分娩分娩

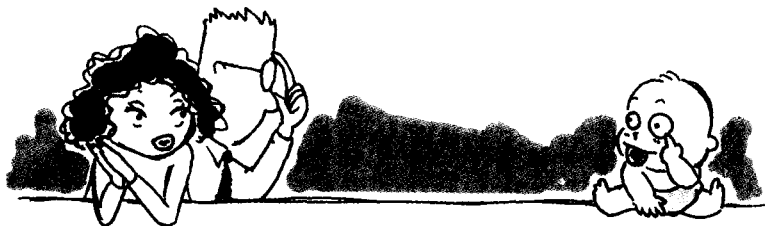
- 140. 分娩前有哪些先兆? / 213



141. 孕妇分娩前要做哪些准备? / 214
142. 孕妇应何时入院待产? / 217
143. 孕妇怎么知道自己快要分娩了? / 218
144. 什么是足月分娩? 到预产期就一定会分娩吗? / 219
145. 过期不分娩怎么办? / 220
146. 高危孕妇为什么要提前入院待产? / 221
147. 哪些方法可以减轻分娩疼痛? / 222
148. 分娩前饮食如何安排? / 223
149. 分娩时应吃哪些利于催生的粥品? / 224
150. 孕妇怎样做可顺利分娩? / 226
151. 自然分娩有什么好处? / 227
152. 剖宫产有何优缺点? / 227
153. 什么情况下需要做剖宫产? / 230
154. 剖宫产术后应注意什么? / 231
155. 会阴切开术后应注意什么? / 232
156. 产妇临产“十二忌”是什么? / 233
157. 在家中或去医院路上发生急产怎么办? / 234
158. 怎样预防滞产? / 235
159. 怎样避免难产? / 236
160. 分娩前后如何注意口腔卫生? / 238

十一、产后康复

161. 怎样为产妇创造一个良好的休息环境? / 239



162. 分娩后头几天怎样安排饮食? / 240
163. 产后怎样合理安排膳食? / 241
164. 产妇恢复期饮食调养的原则是什么? / 243
165. 怎样选用红糖、白糖? / 244
166. 产后应怎样注意衣着? / 245
167. 产妇佩戴乳罩应注意什么? / 246
168. 会阴侧切后伤口怎样护理? / 247
169. 剖宫产后怎样调护? / 248
170. 产后如何预防血晕? / 249
171. 怎样观察恶露? 恶露不绝怎么办? / 250
172. 产后发热如何处理? / 251
173. 如何预防产后身痛? / 252
174. 产后如何防治腹痛? / 253
175. 产后如何预防腰腿手足痛? / 253
176. 如何护理产后多汗? / 254
177. 怎样预防产后心力衰竭? / 255
178. 如何预防产后脱发? / 256
179. 如何防治产后大便困难? / 257
180. 如何处理产后排尿困难? / 258
181. 怎样预防产后发生痔疮? / 259
182. 怎样预防产后肛裂? / 259
183. “坐月子”要注意些什么? / 260
184. 伏天“坐月子”如何注意防暑? / 262



185. 产假期间怎样合理安排母婴的生活? / 263
186. 产妇应何时下床活动? / 264
187. 产妇在月子里如何运动锻炼? / 265
188. 剖宫产的产妇如何进行运动锻炼? / 269
189. 产妇怎样做产后体操? / 270
190. 产后如何调整身心? / 271
191. 怎样预防产后肥胖? / 272
192. 产妇月子里洗头可选用哪些药水? / 273
193. 产妇月子里洗澡应注意什么? / 274
194. 产妇洗澡可用哪些药水? / 275
195. 产妇刷牙应注意什么? / 276
196. 产后如何恢复体形? / 277
197. 产后可以读书看报吗? / 277
198. 产后可以看电视吗? / 278
199. 产后何时可以恢复性生活? 应注意什么? / 279
200. 产后如何避孕? 何时可以放宫内节育环? / 280

十二、科学哺乳

201. 母乳喂养有何好处? / 282
202. 准妈妈如何做好母乳喂养前的准备? / 284
203. 怎样喂母乳? / 285
204. 为什么一定要给新生儿喂初乳? / 287



205. 怎样保持正确的哺乳姿势? / 288
206. 如何保证母乳充足? / 289
207. 母乳不足怎么办? / 290
208. 怎样估计婴儿是否吃饱? / 292
209. 如何防止新生儿溢乳? / 293
210. 母亲上班或外出时怎样坚持母乳喂养? / 293
211. 哺乳期妇女饮食需注意什么? / 294
212. 哺乳期怎样保护乳房? / 295
213. 怎样减少产后乳房胀痛? / 296
214. 怎样防治产后乳头皲裂? / 297
215. 如何防治乳头疼痛? / 298
216. 乳母有哪些疾病时不宜哺乳? / 299
217. 乙型肝炎和 HBsAg 阳性的产妇可以哺乳吗? / 300
218. 患高血压的产妇能哺乳吗? / 301
219. 母乳喂养时应禁用或慎用哪些药物? / 301
220. 何时开始给婴儿添加辅助食品? / 303
221. 怎样进行混合喂养和人工喂养婴儿? / 305
222. 简易退奶的方法有哪些? / 308
- 附录 营养素功用简明表 / 310
- 参考文献 / 318

